

SYMPTOME			
Symptom	Häufigkeit/Dauer/Intensität	Verstärkung durch ...	Linderung durch ...
Fatigue/Müdigkeit/kraftlos	Täglich, Großteil des Tages, über Stunden andauernd. Hinlegen oder schlafen bringt nur kurzzeitige Besserung. Je höher die Belastung, desto stärker ist die Erschöpfung. Manchmal ist sie so stark, dass ich in einen Koma-Ärztigen Schlaf falle: Bsp. Wiedereingliederung: Nach 4 Stunden leichter Arbeit am PC (inkl. 2x15 Minuten Pause) war ich teilweise so erschöpft, dass ich daheim sofort auf dem Sofa für 1-2 Stunden in einen Tiefschlaf gefallen bin. Auch in der Öffentlichkeit muss ich mich manchmal hinlegen. Bsp.: Bei einem Tag der offenen Tür an der FH Würzburg habe ich mich ca 1,5 Stunden mit Kommilitonen unterhalten und einem Vortrag zugehört. Schon das Zuhören, das teilweise Stehen und die intensiven Gespräche haben mich so erschöpft, dass ich mich sofort hinlegen musste. Ein Mitarbeiter der FH hat mir daraufhin sein Büro aufgeschlossen. Dort habe ich mich für 45 Minuten auf den Schreibtisch gelegt.	Die Erschöpfung verstärkt sich durch körperliche, geistige, aber auch emotionale Belastung. Besonders anstrengend sind für mich intensive Gespräche und hohe Geräuschkulisen (z.B. Volles Restaurant, Theater, Geburtstagsfeier, Kaffeefunde mit mehr als 4 Personen etc.). Aber auch körperliche Tätigkeiten wie Einkäufe, Spazierengehen, Kochen und Staubsaugen erschöpfen mich sehr stark.	Pacing (Regelmäßige Pausen, Aktivitäten planen, Entspannungstechniken, etc.). Ich vermeide zu lange Tätigkeiten am Stück (z.B. PC) und wenn möglich körperlich anstrengende Tätigkeiten wie Staubsaugen oder Großeinkäufe. Auch Geburtstagsfeiern, Hochzeiten oder Restaurantbesuche muss ich teilweise absagen, um nicht über meine Grenzen zu gehen. Falls ich mich für eine Feier entscheide, dann halte ich oft nur rund 1-2 Stunden durch. Außerdem helfen mir Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin-B-Komplex, Zink, Vitamin D).
Starkes Krankheitsgefühl/grippig/unwohlsein	Sehr häufig, teilweise über Stunden andauernd. Intensität variiert. Je stärker vorherige Belastung ist, desto stärker ist Krankheitsgefühl. Tritt oft erst zeitverzögert nach Tätigkeit auf (24-48 h später)	Belastung (körperlich & geistig). Zum Beispiel bei der Wiedereingliederung nach den beiden Einsätzen als Reporterin (Fahrt zum Einsatzort und zurück: 10 Minuten, Interviews führen: 30 Minuten, Töne schneiden: 20 Minuten). Symptome treten z.B. aber auch oft nach Spaziergängen oder langsamen Radfahren (ca. 5 Kilometer, ebene Strecke) auf.	Zu hohe Aktivität und anstrengende Tätigkeiten vermeiden. Regelmäßige Pausen einlegen und hinlegen (ruhiger Raum).
Ohrgeräusche, Tinnitus, Stechender Schmerz in Ohren	Nahezu täglich, oft auch mehrmals täglich. Ohrgeräusche halten meist nur wenige Sekunden an und variieren in Stärke und Art (Hochfrequentes Piepen, dumpfes Hören, Stechender Schmerz)	Belastung, Orte mit hoher Geräuschkulisse (z.B. Cafe/Restaurant mit Gästen), sehr anstrengend ist es für mich z.B., wenn jemand Besteck einsortiert, staubsaugt oder ich mich in Räumen mit vielen Personen aufhalte (Restaurant, Geburtstagsfeier, etc.)	Ruhiger Raum, Entspannung, Grenzen einhalten.
Geräuschempfindlichkeit	Nahezu täglich. Kann über Stunden andauern. Intensität variiert und ist auch von körperlicher Verfassung abhängig.	Belastung, Orte mit hoher Geräuschkulisse (z.B. Cafe/Restaurant mit Gästen), sehr anstrengend ist es für mich z.B., wenn jemand Besteck einsortiert, staubsaugt oder ich mich in Räumen mit vielen Personen aufhalte (Restaurant, Geburtstagsfeier, etc.)	Ruhiger Raum, Entspannung. Vermeiden von Menschenansammlungen
Konzentrationsprobleme/Vergesslichkeit/Wortfindungsstörungen	Nahezu täglich, vor allem nach anstrengenden Tätigkeiten wie PC-Arbeit, intensiven Gesprächen, etc. Es gibt Wochen mit starken kognitiven Problemen und dann aber auch wieder bessere Wochen.	zu hohe Belastung, vor allem geistig. Bei Erschöpfung stark ausgeprägt, z.B. nach zu langer Tätigkeit am PC oder nach intensiven Gesprächen	Pausen einlegen, Entspannung (z.B. Progressive Muskelentspannung). Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin-B-Komplex)
Brain Fog, Benommenheit	Häufig, oft für mehrere Stunden oder sogar auch Tage. Vor allem bei hoher kognitiver Belastung, zum Beispiel durch intensive Gespräche (ca 1,5 Stunden) oder zu langes Arbeiten am PC.	Kognitiv anstrengende Tätigkeiten wie intensive Gespräche, Arbeiten am PC, laute Geräuschkulisse (Restaurant)	Entspannung in ruhigem Raum. Präventiv Pacing
Muskelschmerzen/Muskelschwäche/Muskellater	Sehr oft, Muskelschmerzen und Muskellater treten oft über Stunden/Tag auf. Vor allem nach Überbelastung. Muskelschwäche tritt oft direkt nach Anstrengung an. Zum Beispiel bei Tragen einer Tasche wird der Arm schwach. Intensität variiert.	Körperliche Belastung, z.B. Spaziergang, Tragen einer Tasche, Ausrollen von Pizzateig, etc.	Magnesium, Warmes Bad. Präventiv Pausen einlegen, Grenzen einhalten
Erhöhtes Schlafbedürfnis/ Schlafstörungen	Dauerhaft erhöhtes Schlafbedürfnis. Je höher Belastung, desto länger muss ich mich im Anschluss hinlegen. Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafprobleme) treten immer wieder auf und ziehen sich dann über Tage hinweg	Überschreitung der persönlichen körperlichen und geistigen Grenzen (z.B. zu langer oder zu schneller Spaziergang), Unregelmäßige Schlafenszeiten.	Feste Schlafzeiten/eregelter Tagesablauf und progressive Muskelentspannung. Bei Schlafstörungen hilft mir Tryptophan (500 - 1000mg)
Schwindel/Schwarzwerden vor Augen	Häufig. Schwindel vor allem bei zu hoher körperlicher Belastung, z.B. zu langer Spaziergang oder auch am Morgen/Vormittag nach Nacht mit zu wenig Schlaf. Intensität und Dauer variieren. Tritt Schwindel auf, muss ich mich umgehend hinlegen. Schwarzwerden vor Augen oft bei Aufstehen nach längerem Sitzen oder Liegen.	Überschreitung der persönlichen Grenzen (vor allem körperlich, z.B. zu langer Spaziergang)	Präventiv: Pacing, Pausen einlegen. Keine zu langen Tätigkeiten am Stück. Überbelastung vermeiden. Bei akutem Schwindel hilft hinlegen in ruhigen Raum
Kopfschmerzen (Migräne)	Kopfschmerzen treten immer wieder auf. Häufig auch migräneartige Kopfschmerzen, wie ich sie vor der Erkrankung nie hatte. Die Kopfschmerzen können sich zum Teil über Tage ziehen. Oft ist mir bei Kopfschmerzen auch leicht übel. Wenn Kopfschmerzen auftreten muss ich mich umgehend in einem ruhigen Raum hinlegen, da sich die Schmerzen ansonsten durch Bewegung oder Geräusche verstärken.	Bewegung, Geräusche, geistige und körperliche Tätigkeiten wie Spazieren oder Gespräche	Hinlegen in ruhigen Raum, schlafen, Schmerztabletten wie Aspirin oder Ibuprofen bringen kaum Besserung, Versuch mit Cetirizin (Antiallergikum) auch nicht hilfreich (macht mich sehr müde). Mit Amitriptylin keine Schmerzen, allerdings heftige Nebenwirkungen: Erschöpfung und Müdigkeit sehr viel stärker ausgeprägt, erhöhtes Schlafbedürfnis (bis zu 13,5 Stunden Schlaf innerhalb von 24 Stunden), Schwindel. Leistungsfähigkeit noch schlechter als zuvor
Halschmerzen	Treten ab und an auf, vor allem nachts und können sich über Stunden bis Tage ziehen.	Zu hohe Belastung, vor allem auch viel reden	Wenig reden, Tee, Bonbons
Gestörte Temperaturregulierung, starkes Frieren, Schüttelfrost, Hitzewallungen	Sehr häufig, vor allem bei körperlicher Überbelastung. Manchmal friere ich so stark, dass ich am ganzen Körper zittere und meine Zähne klappern. Selbst mit einer Wärmflasche unter zwei Decken friere ich dann immer noch, manchmal über Stunden. Andererseits treten auch ab und an Hitzewallungen auf und ich erröte im Gesicht, z.B. bei intensiven Gesprächen.	zu hohe Belastung, körperlich wie auch geistig. Z.B. zu lange Gespräche oder Spaziergänge.	Präventiv: Pacing, Pausen einlegen, Überbelastung vermeiden. Bei starkem Frieren nehme ich ein warmes Bad oder lege mich mit Wärmflasche ins Bett
Appetitlosigkeit/ Flaue Magen/ Übelkeit	Es treten immer wieder Wochen auf, wo ich kaum Hunger habe und mir zum Teil auch übel ist. Seit Beginn der Erkrankung habe ich ungewollt 8 Kilo abgenommen. Seit der Erkrankung gibt es Nahrungsmittel, die ich scheinbar nicht mehr vertrage. Leicht übel ist mir allerdings auch oft in Verbindung mit starken Kopfschmerzen.	Überschreitung der persönlichen Grenzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Kaffee.	Ruhe, Leichte Kost, mehrere kleine Portionen am Tag, anstatt drei große. Vorab Essen für die Woche planen.
Nahrungsmittel- Unverträglichkeiten	Seit August 2015 vertrage ich keine Beerenfrüchte mehr. Vor allem Himbeeren und Brombeeren. Nach dem Essen treten für ca. 2 Stunden Bauchschmerzen und Übelkeit auf. Einmal auch Kopfschmerzen.	Beerenfrüchte	Vermeidung der Nahrungsmittel, Allergietest Ende April 2016
Magenschmerzen/ Verdauungsprobleme	Verdauungsprobleme treten immer wieder auf und äußern sich durch Blähungen, Verstopfung oder auch manchmal breiartigen Stuhl. Ab und an auch Magenschmerzen.	Große Portionen, schlecht verträgliche Lebensmittel	Leichte Kost, mehrere kleinere Portionen am Tag, anstatt drei große. Viel Trinken, viel Tee.
Herzrasen/ Herzstolperer	Verstärkt zu Beginn der Erkrankung, jetzt noch ab und an, vor allem bei Überbelastung. Herzstolperer können mehrmals am Tag auftreten. Herzrasen tritt oft plötzlich wie aus heiterem Himmel auf und dauert je nach Situation wenige Minuten bis ca. zu einer halben Stunde an. Bei Herzrasen muss ich mich umgehend hinsetzen oder legen und versuche mich zu entspannen.	Überbelastung, vor allem körperlich.	Präventiv: Pacing, Stress vermeiden, Entspannungsübungen, progressive Muskelentspannung.
Depressive Verstimmung	Leichte Verstimmung an sehr schlechten Tagen, wo ich viel auf dem Sofa liegen muss und nicht rausgehen kann (reaktive Verstimmung aufgrund der Erkrankung). Zu Beginn der Erkrankung stärker ausgeprägt als jetzt.	An Tagen mit starken körperliche Beschwerden oder nach frustrierenden Arztbesuchen.	Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin-B-Komplex, Zink, Vitamin D). Falls möglich Spaziergang oder Musik hören, ansonsten ausruhen und versuchen zu entspannen